AZI O PAGINĂ DE ATLETISM

Un nou Hercule

Lumea atletică are un Hercule: ADOLFO CONSOLINI Până mai ieri recordman al lumii la aruncarea discului, astăzi numai al Europei și Italiei el promite să urce din nou ultima treaptă a performanțelor.

Este doar omul capabil să depășească cifra ce ni se pare luată dintr'un basm cu Sfarmă Piatră și Strâmbălemne: 55 m. Ne spune aceasta cei 54 m. 23, cifra oficială de până acum, dar mai ales aruncările de antrenament, care nu de puține ori au depășit 55 și chiar 56 m.

Cine-i el, cum arată acest Hercule? In date și portret atletic, Adolfo Consolini este recordmanul și ultimul campion al Europei.

31 de ani, 1 m. 80 talie, 97 kg. greutate, elev al lui OBERWEGER câștigătorul medaliei de bronz la ultimele jocuri olimpice și Courstock.

Când intră în cercul aruncării, se degaje din el o impresie formidabilă de forță felină, dar echilibrată.

In afară? Un tip blând și timid, un muncitor harnic al marei fabrici milaneze Pirelli.

In atletism a apărut în 1937. Antrenorul BOVI l-a luat după terenul de *tamburello* — formă rustică a tennisului — și l-a dus pe stadion. Aici a îndrăgit discul și prin muncă intensă a reușit in 10 ani să adauge celor 34 m. ai debutului încă 20 m.

Astăzi se pregătește pentru Jocurile Olimpice, unde va trebui să se lupte cu cuplul american Fitsch-Gordien și să învingă pentru a aduce din nou Europei titlul de cel mai bun discobol. Și a promis să o facă...

— gep. —

ALERGĂRILE PE ASFALT SUNT TOTUȘI DĂUNĂTOARE

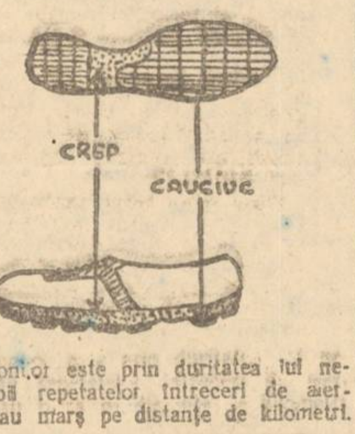
Comentarii pe marginea declarațiilor fondistului suedez Kălarne

Declarațiile marelui fondist suedez Kaelarne — care a dominat fondul mondial în timpurile dinaintea lui Nurmi — publicate de curând în ziarul nostru și prin care afirmă că alergarea pe asfalt nu este dăunătoare atleților ne prilejuește comentariul de față. El este cu atât mai necesar cu cât acest gen de de alergări a fost des uzitat la noi în ultimul timp.

Orășeni ai secolului XX suntem buni prieteni ai asfaltului și cuburilor granitice peste care pașii noștri măsoară zilnic kilometri pe care nu-i lasă tramvaiul. Mai mult chiar lipsa pavajului este dovadă de neglijență edilitară și prilej de revoltă. Dar pe asfaltul străzilor ce îi conduc spre treburile zilnice din când în când — mai des în ultimii ani ai luptei pentru popularizarea atletismului — trecătorul are ocazia să vadă în grupuri compacte sau în răzlețe schimburi de ștafetă tropotind tineretul [illegible] în întrecerile sărbătorilor atletice.

Se va opri atunci să-i admire; iar; dacă vârsta îi mai permite, la viitoarea ocazie îl vom vedea alături de cei care au pornit în chiloți și în tricou să înfrunte odată cu distanțele, prejudecățile. Nici trecătorul, nici cei ce s'au avântat cu entuziasm tineresc în alergare nu se vor întreba însă dacă miile de pași care întâlnesc duritatea pietrei sunt pași aducători ai echilibrului ce îl căutam în mișcare, sau din contră au influențe dăunătoare asupra celor ce îi poartă.

Vor trebui să se întrebe însă organizatorii acestor întreceri, conducătorii tehnici ai cluburilor și prin ei să afle adevărul cei ce se întrec. Căci asfaltul așternut pentru comoditatea vehiculelor,



și pietonilor este prin duritatea lui nefavorabilă repetatelor întreceri de alergare sau marș pe distanțe de kilometri.

Repetatelor întreceri de alergare sau marș pe distanță de kilometri, rețineți expresia căci nu vrem să includeți în alergările pe asfalt drumul serviciului [illegible] sau scurta fugă după tramvaiul ce intră în stație când ești încă la 50—100 m. de ea.

Nu, ceeace facem fiecare zi de zi, pașii sprijiniți fără grabă pe grosimea de centimetri a tocurilor dela pantofi nu dăunează cu nimic. Situația se prezintă cu totul altfel când este însă vorba de repetate întreceri atletice.

In mod empiric constatăm rezultatele negative cunoscând mai de aproape pe atleții noștri mai mult sau mai puțin consacrați, dar care au în picioare sute de kilometri mărșăluiți sau alergați într'un singur sezon pe asfalt sau drumuri tari. Ei prezintă — fără excepții — fenomene asemănătoare cu cele ale boxeurilor sguduiți de prea multe lovituri;

— Intr'un cuvânt sunt SONAȚI.

Această stare este un efect final. Cauza? Nu trebue să ne ducem prea departe pentru a o afla. Ea rezidă în abuzul alergărilor pe asfalt și în lipsa de prevedere în alegerea unui echipament potrivit.

Dar fiindcă simplele afirmații nu pot fi suficient de convingătoare mai ales pentru cei care au îndrăgit acest gen de alergări, ne-am adresat, căutând argumente medicilor. Am căutat să relevăm problema pe baza experiențelor fiziologice. Și astfel am aflat că:

a) Alergările pe asfalt sunt total contraindicate pentru tinerii în perioada de creștere (până la 25 de ani), deoarece șocul produs de contactul dur dintre picior și teren are influențe dăunătoare asupra cartilagiilor de creștere, în special asupra celor ale membrelor inferioare. Deci tinerii care abuzează de întrecerile pe asfalt riscă să scurteze cu câțiva ani perioada de creștere.

b) Alergările pe asfalt produc în orice organism ceeace medicina numește micro-traumatisme, adică mici turburări cauzate de șocuri și răniri. Acestea produse o singură dată nu au efecte dăunătoare. Repetarea lor, însumarea continuă a efectelor, duce însă la turburări mai grave care nu întârzie să se facă simțite.

Astfel vor suferi suprafețele articulare, ligamentele și deci picioarele vor funcționa mai greu, performanțele fiind

din ce în ce mai slabe. Organele interne, zdruncinate continuu pot avea mici deplasări. Pericolul este și mai mare la femei, chinga mușchiulară abdominală a lor fiind mai slabă.

Influențele cele mai alarmante se produc însă asupra sistemului nervos, câțiva ani de practică intensă a acestor alergări aducând schimbări de caracter, lipsă de atenție și turburări de memorie. Socotim aceste efecte mai alarmante deoarece dacă cele ce se răsfrâng numai asupra picioarelor îi scot individual din lumea performeurilor sportivi, cele care ating sistemul nervos îi scot din rândul oamenilor normali. Ori acest lucru cel ce înțeleg să facă sport în scop educativ trebue să-l evite. Cum? Căutând să dea alergărilor pe asfalt rolul lor just. Atletismul — pentru propagandă — are nevoe de întrecerile care traversează orașele.

Ele vor fi însă organizate cât mai rar (de 2—3 ori pe sezon), dacă vrem să le avem duminicale, urmând a nu face apel la aceiași alergători, ci de fiecare dată la alții. Fondistul suedez KALARNE în declarațiile care vor să fie o pledoarie favorabilă pentru alergările pe asfalt ne dă câteva exemple. Reținem că Sven Lungren în 1922, anul în care a stabilit recordul mondial al kilometrului la 2'18"6, a alergat o cursă pe asfalt lungă de 4344 m. Exemplul sprijină teza noastră, căci Lungren nu a alergat decât o singură cursă pe asfalt și numai pe 4 km.; ori aceasta nu putea să-i influențeze performanțele. Cu siguranță i n'ar mai fi putut să-și înscrie numele pe tabela recordurilor mondiale dacă ar fi parcurs numai 50 la sută din kilometrii pe care îi măsoară numai într'o primăvară fondiștii și mărșăluitorii noștri.

Ce vor face însă alergătorii care se pregătesc pentru marathon? Intrebarea este firească, această uriașă cursă necesitând un antrenament regulat pe șosea.

Și pentru ei se găsește o soluție:

INCALȚAMINTE SPECIALĂ. Mai mult ca oricare din alergători maratonistul trebue să acorde o deosebită atenție și să dea o minuțioasă îngrijire picioarelor. Pentru a îndepărta efectele dăunătoare ale alergării pe teren tare, pe asfalt, el trebue să-și construiască pantofi speciali cu talpa elastică, pentru a anihila șocul repetat la fiecare pas pe 42 km. KITEI SON, ultimul campion olimpic al marathonului a purtat în cursă niște pantofi cu totul originali, materialul moale întrebuințat la confecționare și forma lor, permițându-i să nu simtă duritatea traseului.

Un pantof cu talpă de crep, dublată cu una de cauciuc în formă de barcă este tot ceeace trebue să-și dorească un maratonist. In lipsa lor el trebue să găsească alt mijloc de a-și proteja picioarele, un burete pus sub călcâi, sau o perniță cu lână sau vată putând înlocui cu succes costisitorul crep. Acest procedeu este recomandabil și alergătorilor ocazionali ai întrecerilor pe asfalt și mărșăluitorilor, ei fiind astfel — cu puțină grije — scutiți de neplăcerile ce ar putea surveni.

Toate acestea, tânărul dornic de mișcare avântat în întrecerile atletice nu are de unde să le știe. Este însă o datorie a conducătorilor de cluburi, a antrenorilor să vegheze asupra condițiilor în care aleargă și să-i dea sfaturile necesare. Calul de curse nu este lăsat să a-

lerge pe asfalt. De ce i-am lăsa pe tinerii noștri să o facă? Ii socotim mai rezistenți? Sau nu ne interesează viitorul lor sportiv și social? Nu vrem un răspuns verbal teoretic, ci așteptăm aplicarea lui pe teren.

— gh. epuran —

VEȘTI DELA FARKAȘ MATHYAS

«La Timișoara, lucrez cu un excepțional material uman"...

Ne-a scris iarăș antrenorul federal Farkaș Mathyas, de data aceasta însă din îndepărtata Timișoară a atâtor speranțe și promisiuni atletice.

Ne-a scris chiar după primul contact cu orașul, cu stadioanele și atleții lui.

„Timișoara m'a impresionat deosebit prin liniște și orânduială, prin odihnitoarele petece de verdeață aruncate pretutindeni, care încântă ochiul și desfată sufletul, însfârșit prin suflul de viață ordonată, cinstită și prietenoasă care domnește aci și care face din Timișoara cel mai frumos oraș al RPR.".

Sute de juniori la antrenament

La numai câteva ore dela sosirea în oraș, Farkaș Mathyas a vizitat stadionul Politechnica, unde a făcut cunoștința juniorilor timișoreni, speranțele de mâine ale atletismului românesc.

"Am rămas uimit de impresionantul număr de juniori, ce mă așteptau fremătând de bucurie și tinerețe.

Aveam impresia că sunt un comandant de oști trecându-și în revistă trupele și mă simțeam nespus de fericit.

Un lucru însă m'a întristat starea terenului pe pista căruia se pot culege flori și cosi iarba... Insă tristețea mi-a fost de scurtă durată, pentrucă puțin mai apoi aveam să constat că pe programul realizărilor imediate ale conducătorilor ce or trei mii de studenți, figurează la loc de cinste refacerea acestui stadion.

Juniorii pe care i-am întâlnit aci sunt dintre cei mai talentați, și deși sunt la primele începuturi ale atletismului au mișcări foarte bune și corecte".

La Electrica, seniorii

„Mai apoi am plecat în cealaltă

MATHYAS FARKAȘ

parte a orașului, la Stadionul Electrica. Un stadion, în genul celor din Ungaria, cu tribună de lemn, cu împrejurimi sănătoase cu atmosferă liniștită și prietenoasă.

Pista încă puțin cam moale. Udată și tăvălugită bine, se va prezenta în optime condițiuni Sâmbăta viitoare la matchul Banatului cu Voivodina...

Aci pe Electrica, am cunoscut seniorii, floarea atletismului românesc... și de ce n'aș spune, sunt un material uman excepțional, încă neșlefuit, și în plus cu o mare calitate: toți sunt foarte simpatici... De altfel e o caracteristică generală a tuturor atleților români cu care am lucrat până acum, că sunt foarte simpatici".

*

„Despre fiecare atlet în parte, cu marile calități dar și cu defectele lor, vă voi scrie cu altă ocazie".

CONVOCARI

Astăzi Joi 3 Iunie ora 18 sunt convocați la F.R.A. următorii atleți: Tălmaciu, S. Dumitrescu Jecu, V. Firea, Popa, Gh. Bejan, C. Popescu, Chiose V. Precum și delegații cluburilor C.F.R., Godeanu, St. Român, A. C. R. pentru comunicări importante.

Prezența strict obligatorie

AU FOST AMÂNATE CAMPIONATELE REGIONALE

Stadionul Giulești singurul pe care se puteau disputa concursuri atletice, fiind ocupat, Campionatele Regionale de senioare s'au amânat pentru data de 12—13 Iunie.

In urma acestei schimbări de date Districtul de Atletism și-a format următorul program:

19—20 Iunie — Camp. Regionale seniori.

26—27 Iunie Cupa Districtului București pentru băeți.

3—4 Iulie — Cupa Districtului București pentru fete.

Nu s'a fixat data precisă pentru Camp. regionale de juniori și junioare.

CEI MAI BUNI 10 DIN TOATE TIMPURILE...

MARCEL HANSENNE INDICĂ 9 ALERGĂTORI ȘI DOAR UN SINGUR SĂRITOR

Redacția unui oarecare ziar. Redactorul de serviciu încearcă să adoarmă, dar sbârnâitul telefonului e enervant și metoda cea mai bună pentru a-l ademeni pe „Moș Ene" e biblioteca.

Și dimineața, clasamentul celor mai mari atleți ai tuturor timpurilor se găsea complet pe masa secretarului de redacție:

1. G. Haegg (Sued.) — 1500 m — 3:43 — 1942
2. P. Nurmi (Finl.) — o oră — 19 km. 210
3. W. Georges (Angl.) — o milă — 4:12:8 — 1885
4. J. Owens (USA) — 100 m — 10:2 — 1936
5. R. Harbig (Germ.) — 400 m — 46:0 — 1939
6. J. Meredith (USA) — 800 m — 1.51:9 — 1912.
7. W. Carr (USA) — 400 m — 46:2 — 1932
8. C. Warmerdam (USA) — prăjina — 4 m 77 — 1941
9. C. Paddock (USA) 100 m — 10:4 — 1920
10 J. Lovelock (N. Zel.) — 1500 m — 3.47:8 — 1936.

Autorul acestui clasament este însuși campionul și recordmanul francez Marcel Hansenne, cunoscut gazetar.

Intre GUNDER HAEGG și PAAVO NURMI, cei doi cei mai celebri alergători mondiali nu este ușor să alegi.

Nurmi a fost la timpul său recordman mondial al probelor de la 1500 m la o oră. In 1920, triplu campion olimpic, încă astăzi numele său este pronunțat pe tot globul cu mare admirație. Subliniem faptul că în afară de vechii atleți greci, Paavo Nurmi este singurul sportiv căruia i s'a ridicat o statuie în patria sa Finlanda.

Gunder Haegg în momentul în care atletismul atinsese perfecțiuni remarcabile, a găsit mijloace să fie în domeniul recordurilor mondiale.. un trust

Intre 1942 și 1944 s'a detașat în invincibil, cum o făcuse Nurmi cu 20 de ani înainte. Și trebue să luăm în considerație circumstanțele cu totul diferite ale celor două epoci în care au alergat respectivii și evoluția probelor din 1928 până acum.

Georges — a fost primul mare alergător pe o milă, distanța clasică engleză. In 1885 în fața a 30 000 spectatori — pe atunci atletismul avea destui adepți! — a alergat o milă (1609) m.) în 4 12:3. Această performanță a ținut piept tuturor încercărilor timp de 29 de ani.

Georges a mers primii 800 m. în 2:2 condus de americanul Cummings. După cum se poate vedea nici Nurmi nici suedezii n'au inventat nimic nou în ceeace privește trena pe prima parte a cursei.

JESSE OWENS — negrul care a

uimit pe specialiști prin suplețe și decontractare, merită cu prisosință locul acordat (poate și unui mai bun) fiind după Haegg, deținătorul celor mai multe recorduri mondiale: 100 m, 200 m, lungime și ștafetă 4x100.

Rudolf Harbig, umbra italianului Lantzi adversari până la ultimii metri ai curselor ce pasionau asistența. Harbig este deținătorul recordurilor mondiale pe 400 m., 800 m. Printre altele remarcăm faptul că Harbig este singurul recordman mondial învins de un român. Moina a dispus de el pe 100 m. plat.

J. ED. MEREDITH a alergat înaintea primului război mondial 800 m în 1:52 și în 1916, 440 yards (402 m) în 47:4, adică performanțe cu care încă astăzi ar avea acces în finalele olimpice.

WILLIAM CARR — este un fenomen. Debutant în Aprilie 1932, în Iulie câștigă proba olimpică de 400 m. în timpul de 56.2, performanță excepțională.

C. WARMERDAM: atletul care a privit pământul de la cea mai mare înălțime la care se poate ridica cineva cu prăjina. Cornelius Warmerdam nu este nici campion mondial nici olimpic, el deține însă un record mondial foarte greu de întrecut, având după tabela finlandeză cel mai mare număr de puncte.

C. PADDOCK: deși n'a reușit decât 10:4 pe 100 m., prodigiosul sprinteur este recordman mondial pe 300 m. Curios felul său de a sosi în cursă. Inainte cu câtiva metri de sosire executa o săritură și rupea bumbacul.

Și în sfârșit cel de al zecelea, neozelandezul *Jack Lovelock* campion olimpic pe 1500 m în 1936 după o cursă foarte inteligentă.

A stat în plasa adversarilor și pe ultimii 200 metri a demarat reușind un ulultor 22 secunde!

*

Nu se poate spune că această clasificare este perfectă. Hansenne l-a uitat pe Strand și performanțele lui Fonville.

De remarcat faptul că printre „cei zece" figurează 9 alergători și doar un singur săritor, aruncătorii nefiind reprezentați. Faptul că autorul este alergător a contribuit desigur la alcătuirea acestui clasament interesant desigur, dar prea subiectiv prin criteriile care au dus la alcătuirea lui.

(s. br.)

Exercițiile de gimnastică în principiile de antrenament ale atleților

SFATURILE ANTRENORULUI MAGHIAR FARKAȘ MATHYAS

Varietatea exercițiilor de gimnastică și a probelor de pistă și câmp alcătuesc materialul din care se compune un program de antrenament atletic.

Menținerea condiției fizice sau ameliorarea ei, obținerea de efecte generale asupra organismului disciplinarea trupului și sufletului, pregătirea grupelor musculare ce iau parte activă într'o cursă sau într'un concurs atletic, iată câteva din caracteristicile gimnasticei.

Este vorba aci de acea gimnastică pe care antrenorii o recomandă atleților și pe care ei o adaptează probelor sau constituției individuale.

Ne propunem prezentarea în ciclu a celor mai importante exerciții gimnastice pe care antrenorul maghiar Farkas Mathyas le recomandă atleților de toate categoriile. Incepem cu

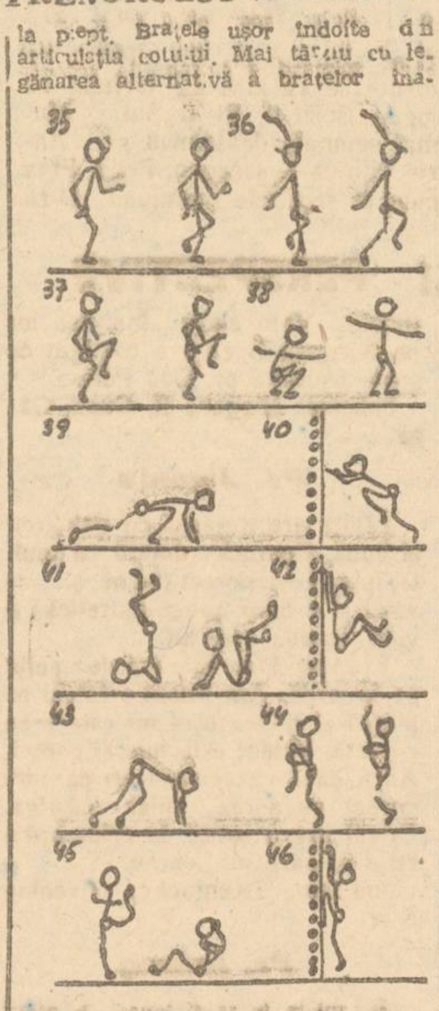
Gimnastica pentru alergători

Exercițiile de gimnastică se execută individual, sau în grup după alergarea de încălzire. Exercițiile speciale pentru alergători au de scop să-l ajute pe cel care le face să-și însușească o tehnică cât mai desăvârșită. Vom remarca deci prezența în program a grupelor exercițiilor de picioare, brațe, părți laterale și abdomen toate urmărind mărirea mobilității articulare și șlefuirea și precizarea mișcărilor.

■ Din poziția de drepți, se mișcă brațele ca în alergare, odată cu răsucirea umerilor și șoldurilor (mișcarea se execută cât mai natural relaxat). Acelaș lucru se face cu ridicarea picioarelor (picior și braț opus). Exercițiul e o imitare pe loc a alergării (Fig. 35).

■ „Mersul ștrengarului". mers cu dublă săritură pe fiecare picior cu ridicarea genunchiului în sus odată cu brațul opus (de ex.: se sare pe piciorul drept ridicându-se genunchiul stâng și brațul drept). (Fig. 36).

■ „Skipping" alergare pe loc cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept. Brațele ușor îndoite din articulația cotului. Mai târziu cu legănarea alternativă a brațelor înainte și înapoi (braț și picior opus) (Fig. 37).



■ "Căderea trunchiului pe vine" Din poziția cu brațele întinse lateral și picioarele depărtate între ele 30—40 cm. se lasă să cadă trunchiul în jos cu îndoirea puternică a genunchilor. Coloana vertebrală se va menține dreaptă și tălpile picioarelor tot timpul pe pământ (Fig. 38).

■ Inainte culcat, sprijinit pe brațe și vârfurile labei piciorului. Se îndoaie alternativ câte un picior. Piciorul din spate rămâne întins (Fig. 39).

■ Sprijinit, cu brațele întinse la scara fixă perete sau stâlp. Picioarele la 1/2 m. de baza sprijinului. Se îndoaie puternic 1 picior cu genunchiul cât mai aproape de piept. Piciorul de sprijin bine întins înapoi. (Fig. 40).

■ „Bicicleta". Pe spate culcat, sprijinit în ceafă și coate (mâinile sprijinite în șolduri). Se execută mersul pe bicicletă. Mai târziu fără sprijin la șolduri aceeași mișcare vertical și gradat oblic; din nou revenirea la verticală; de mai multe ori. (Fig. 41).

■ "Tot bicicleta". Suspendat de scara fixă sau bârnă se execută mișcarea picioarelor în pedalare (Fig. 42).

■ Inainte culcat, sprijinit pe brațe, ridicarea șoldurilor alternativ. (Fig. 43).

■ Indoirea genunchilor la piept cu ajutorul brațelor (alternativ). Ridicarea piciorului întins înainte și în sus cu ajutorul brațelor prin apucare de gambă. Se caută apropierea coapsei de piept cu tensiuni. (Fig 44).

■ Legănarea piciorului prin înapoi, sus până la ceafă fără ajutor de brațe. Apoi din poziția întreg ședând se va duce un picior sus după cap cu ajutorul brațelor. (Alternativ). (Fig 45).

■ Cu fața spre, agățat de scara fixă. Intinderea și îndoirea alternativă a picioarelor. (Fig 46).

Executanții vor da atenție la o cât mai corectă execuție a mișcărilor. Vor trebui să înțeleagă și să simtă localizările exercițiilor și să evite deformările pe care le crează o execuție necorectă. Fiecare exercițiu va fi urmat de inspirații și mai ales expirații profunde și de mișcări de relaxare, de decontractare. (Scuturarea umerilor cu brațele libere și scuturarea picioarelor prin aruncarea laterală sau spre înainte).

Vom continua cu gimnastica pentru alergătorii pe garduri și pentru săritori.

Ep.